

IL DIARIO ALIMENTARE

Si intende per diario alimentare la buona abitudine di monitorare l'alimentazione giornaliera annotando su una specifica tabella, ma anche semplicemente su un taccuino/quaderno/foglietto, tutto ciò che si consuma nell'arco della giornata. Tenere il diario alimentare è importante soprattutto per chi soffre di fame nervosa.

Sono molti gli studi in letteratura che dimostrano che chi tiene il diario alimentare ha maggiori probabilità di dimagrire e in generale perde più peso di chi non lo tiene.

Perché è importante il diario alimentare? Perché per dimagrire e mantenere i risultati nel tempo è fondamentale diventare consapevoli del proprio comportamento alimentare. Solo con la consapevolezza si potrà regolare il modo di mangiare correggendo, con l'aiuto dello specialista, gli errori più frequenti.

Il diario alimentare inoltre può essere importante anche per la vostra dietologa che potrà ad esempio re-impostare la dieta magari spostando l'ora dei pasti o degli spuntini nelle ore dove è maggiore l'impulso della fame.

Grazie al diario alimentare è anche possibile riconoscere la fame emotiva ovvero il ricorso al cibo per noia, solitudine, ansia, tristezza, stress.....

Il diario alimentare va portato sempre con voi, dovrà diventare un'abitudine.

Inoltre è fondamentale compilarlo con estrema sincerità.

Data: 30 Aprile 2019



STUDIO LIMONTA
— Advanced Medical Nutrition —

Ora	Alimento	Quantità	Commenti
7:00	Latte Biscotti Spremuta	Una tazza N 6 frollini Un bicchiere	Colazione
8:18	Caffè	Tazzina da bar	Abitudine
9:20	Caramelle	3	Mentre lavoro
10:15	Caffè alla macchinetta	Bicchiere	Pausa
11:00	Carckers	Pacchetto	Pausa (avevo fame)
11:20	Cioccolatino	1	Offerto da collega
12:40	Pasta Involtini di prosciutto Piselli Carote Un panino Prugne	Un piatto 2 Una porzione Mezza porzione Piccolo 2 piccole	Pranzo
13:10	Caffè della macchinetta	Bicchiere	
15:00	Yogurt	125 gr vasetto	Pausa (noia)
16:00	The con biscotti	N 7-8	Merenda con il figlio
17:00	Crackers	Pacchetto	Mentre il figlio fa i compiti
18:30	Pane	1 panino	Mentre cucino
19:20	Minestrone Crescenza Insalata con olio Panino Mele cotte	1 fondina 1 pezzo 1 porzione 1 2	Cena
20:20	Biscotti cioccolatini	N 6 N 3	Ero arrabbiata per colpa di una telefonata, li ho mangiati mentre guardavo la tv

